

#JE SUIS VAPOTEUR

Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Europe, avec plus de 1,7 million de décès annuels. L'un des principaux facteurs de risque est le tabagisme, dont l'impact délétère sur la santé est largement documenté. La prévention passe donc nécessairement par des stratégies de réduction du tabagisme.

Or, malgré des décennies de politiques publiques, des millions d'Européens continuent de fumer. Pour ces fumeurs, l'accès à des alternatives scientifiquement établies comme moins nocives est essentiel. À ce titre, le vapotage constitue une opportunité de santé publique majeure.

1. Le potentiel du vapotage dans la réduction des risques cardiovasculaires

Contrairement au tabac à fumer, qui en passe par la combustion, la cigarette électronique ne produit pas de fumée, mais de la vapeur. Elle n'entraîne donc pas la formation de monoxyde de carbone, un des principaux responsables de l'hypoxie et des accidents cardiovasculaires liés au tabac. Elle est également exempte de goudrons et fortement réduite en substances toxiques (voir notamment [l'étude de Goniewicz et al. en 2013 \[1\]](#) qui montre des niveaux de concentration jusqu'à 450 fois moindres avec les produits du vapotage, en comparaison à la cigarette de tabac).

De même, il est [désormais avéré](#) que le vapotage représente, à minima, 95 % de risques en moins que le tabagisme [2].

2. Cohérence avec les objectifs du plan européen

Cette initiative met l'accent sur la prévention et la modification des comportements nocifs pour la santé. En intégrant le vapotage comme outil de réduction des risques, l'UE pourrait:

- Diminuer l'incidence des infarctus, AVC et autres pathologies liées au tabac ([le cas suédois](#) l'a déjà démontré [3])
- Soutenir les États membres dans l'atteinte des objectifs de développement durable (ODD 3.4 : réduction d'un tiers des décès prématurés liés aux maladies non transmissibles)
- Contribuer à réduire les inégalités de santé, comme l'a confirmé une récente [étude australienne de 2025](#) menée sur les fumeurs défavorisés [4]
- Accélérer la lutte contre le tabagisme (pour l'éminent institut de recherche indépendante britannique Cochrane, le vapotage reste [la solution la plus efficace à ce jour](#), en comparaison à toutes les autres formes d'aide nicotinique au sevrage existantes [5])

3. Recommandations

Au regard de ces données scientifiques, nous appelons la Commission européenne à :

1. **Reconnaître le vapotage comme outil de réduction des risques** dans ses politiques de prévention cardiovasculaire.
2. **Différencier clairement les produits du vapotage du tabac fumé**, afin de ne pas décourager les fumeurs adultes d'adopter une alternative moins nocive.
3. **Promouvoir la recherche indépendante** sur les effets cardiovasculaires comparés du tabac et du vapotage, pour renforcer l'élaboration de politiques fondées sur les données scientifiques.
4. **Garantir un accès proportionné et encadré** au vapotage pour les fumeurs adultes, tout en protégeant efficacement les jeunes et les non-fumeurs.

Le vapotage n'est pas sans risque, mais il constitue un outil de réduction des méfaits [qui peut sauver des vies](#) [6]. En l'intégrant de manière pragmatique dans le plan européen pour la santé cardiovasculaire, l'UE contribuerait à réduire significativement le fardeau sanitaire et économique lié au tabac, tout en respectant le principe d'innovation responsable promu par la Commission.



Le collectif JeSuisVapoteur.

Sources

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23467656/>

[2] <https://www.jesuisvapoteur.org/cigarette-electronique-5-etudes-scientifiques-a-connaître-absolument/>

[3] <https://www.jesuisvapoteur.org/vapotage-et-santé-en-suede-la-reduction-des-risques-fonctionne/>

[4] <https://www.jesuisvapoteur.org/le-vapotage-trois-fois-plus-efficace-que-les-substituts-nicotiniques-pour-les-fumeurs-defavorises/>

[5] <https://www.jesuisvapoteur.org/mise-a-jour-cochrane-2025-la-vape-reste-en-tete-de-liste-des-meilleurs-outils-pour-arreter-de-fumer/>

[6] <https://www.youtube.com/@Tais-Toietfume>